

コミュニケーションジャーナルはユーアンドミークリエイトで商品を取り寄せた方、クライアント様、名刺交換させて頂いた方へお届けしています

# 痛みを活用すれば 悪い習慣から 抜け出すこともできます



痛い思いをすれば  
二度とそれをやろうとは思わないものです

あなたは悪い習慣というのを持っていますか？

例えば、朝寝坊。なかなか起きれなくて、つい二度寝、そして遅刻。こんな習慣は早く抜け出さないといいませんか。

他にも思いつくものといえば「禁煙」なんていうのが代表的なものでしょう。あ、ダイエツトしているのについて甘いモノに手が伸びるのも、悪い習慣です。

まあ、人はこういった、早く抜け出したいと思うような悪い習慣を一つや二つは持っているものです。実は私もそれがありました。

「あとでやろう」という習慣です。今スグやればいいのに、つい後回し。そして結局やらない。これはいけませんね。早くここから抜けださねば！

そう思っていたら、いい方法を耳にしました。

「痛み」を与えるという方法です。これはどういうことなのか？人間にかぎらず、生きているものの全てに共通する行動があります。それは

「快樂を求め、痛みを避ける」というものです。

褒められると嬉しくなると、またやろうという気になる。これは「快樂を求める」という行動からきています。

$$(\geq \nabla \leq)$$

逆に、処罰を与えることで二度と同じことをさせないようにするというのは「痛みを避ける」行動なのです。

では「快樂」と「痛み」どちらがより強く働くと思えますか？

これは「痛み」の方です。何も知らない赤ちゃんが熱いストーブに手を伸ばして「熱いっ！」というのを知るとどうなるか？赤ちゃんは二度と熱いストーブにさわろうとしません。これは教えられたわけではなく、本能なのです。

それと同じことを応用すればいいのです。

例えば、朝寝坊をしてしまいうになつたら痛みを与える。しかもとびつきのものを。

それを繰り返すと、痛みを避けようとして朝寝坊から脱出する、というわけです。これは禁煙でも、ダイエツト中でも同じようにやることで、痛みを避けようということから、悪い習慣を抜け出すことができるようになるのです。

じゃあ、どんな痛みを与えるのがいいのか？

まあ、これは人それぞれなのですが、私が入れている方法は髪の毛を結ぶゴムを腕に巻きまます。そして、金属の部分をつ引っ張って：パチンっ！

これ、結構痛いんですよ。しかし、この痛みのお陰で

「いかんいかん、先延ばしにせず今すぐやらなきゃ」という考えに戻すことができま

す。お手軽に出来る方法なので、これはお勧めですよ。

これを3ヶ月も続ければ、悪い行動習慣からさよならできます。

でも、中には痛みが快感だって人も…。まあ、そういう人には向いていない方法かもね。

# 今月のピックアップ・コーチンググッズ

今回はみなさまにプレゼントです！  
以前行っていた「研修コーチ育成講座」。研修をうまくやるためには、講師ではなくコーチになりましょう。というコンセプトのもと数名の方を育成させていただきました。  
この研修コーチのノウハウに再び陽の目を当てます！  
実際に、私はこの研修コーチというノウハウを体系化し、まとめあげ、実践していくことでたくさんのお仕事に結びつけるようになりました。おかげをまですべからずのシーズン、研修三昧の日々を送ることになります。

## 研修の裏技 ぜんぶ教えます PDF ファイル



ダウンロードはこちらから

<http://bit.ly/kensyuu>

ではどのようなノウハウがあるのか？

その一端を知っていただくために、こんな冊子をつくりました。  
「研修の裏技ぜんぶ教えます！」

正式タイトルはもっと長いので省略しましたが。ここには13のノウハウがまとめられています。これを読むだけでも、なるほど、研修ではこんなことをすればいいんだなというのがわかります。さらに今回は、私が千円で販売している「コーチングガイドブック」と「コーチングベーシックスキル講座・レクチャー」もおつけします。今すぐダウンロードして下さい！

ちょっとしたアンケートもあるのでそれにお応えください。同時にメルマガも登録させていただきましますことをご了承ください。

# 今月の情報BOX

前回もお知らせしましたが、9月に弊社が関わるイベントをお知らせします。ぜひお越しください！

## イベント1

「ひすいこたろう&白駒妃登美講演会」

名言セラピーのひすいこたろうさんと、博多の歴女白駒妃登美さんを日向市に招いての講演会になります。9月10日開催。

テーマは「日本人としての夢の描き方」。詳しくはこちらから

<http://bit.ly/yumenoegakikata>

## イベント2

「Link of Happiness 動物たちの未来のために」

映画「ひまわりと子犬の7日間」の原作者である山下由美さんが運営している動物たちの保護家。そこでの現状や動物たちの実情を知ってもらうための写真展示&トーク&映画上映会。

なんと、女優の浅田美代子さんも14日にトークに訪れます！

9月13〜15日 みやぎキアートセンターで開催。

一日券500円、三日通し券1000円。

## イベント3

「動物たちの未来のために 山下由美講演会」

こちらは山下由美さんの単独講演&イベント会。趣旨はイベント2と同じです。9月23日開催。詳細はこちらから

<http://bit.ly/yamashitayumi>

全てのお問い合わせはユーアンドミークリエイティブまで！

なんと無料で全国へお届けします！  
これは取り寄せないと損をしますよ！

## チームコミュニケーションを築く

21のポイント教えます！



[http://www.c-youme.com/team\\_comu\\_cd/mail/](http://www.c-youme.com/team_comu_cd/mail/)

正しい会議が会社を救う！？  
健康な会議のコツ、教えます



[http://www.c-youme.com/kenkou\\_kaigi/](http://www.c-youme.com/kenkou_kaigi/)

瞬時に信頼関係を築く  
とっておきの方法教えます



<http://c-youme.com/syunnjini/>

お名前		ご住所	〒
お電話		商 品	<input type="checkbox"/> チームコミュニケーションを築く21のポイント教えます！（無料） <input type="checkbox"/> 健康な会議のコツ、教えます！（無料） <input type="checkbox"/> 瞬時に信頼関係を築く とっておきの方法教えます（無料）
メール			

FAX 0982-52-8715